

お互いに教え合え・学び合える柔道授業の実践的研究

— 「感じる柔道授業」の展開とその学習効果について —

矢野 勝（和歌山大学） 瀬戸 優輝（和歌山大学大学院）

流川 鎌語・堂村 孝道・橋本大地（附属中学校）

1. はじめに

平成 20 年の中学校学習指導要領の改訂に伴い、平成 24 年から中学校において武道が必修化となった。全国の中学校では柔道の授業を実施している学校が多く、三藤(2015)によると、平成 24 年度の全国的な種目別実施状況調査の結果では、柔道の実施率が 61.7%で最も多くなっていた。

学習指導要領では、武道において、伝統的な行動の仕方や武道特有の考え方を理解することを求めている。有山ら(2016)は柔道の文化的価値が動きや戦術にかかわる思考様式に存在することを示唆するものであり、柔道授業における固有の文化の学習を運動とは直接関わりのない態度の内容に矮小化することなく、体育の中核である運動学習のなかに位置づけることへの可能性を提示したと述べている。また中村(2007)は、武道における伝統的な行動は礼法などではなく「自然体」であると述べている。このことから、柔道の技や基本動作を正しく学習することで柔道の文化的価値、伝統的な行動や考え方も学習することに繋がると考えられる。

柔道は主に「筋感覚」を使い相手の重心や、相手の攻撃を察知する。山本ら(2015)は、柔道は相手に対する媒体が素手によるものであり、相手との距離(間合い)が極めて近く、柔道学習の中で相手の心身の状態やその変化を感じやすいと述べていることから、相手への思いやりの気持ちを育み、円滑な人間関係を育む能力の獲得を促進すると考えられる。

有山ら(2016)は、教育現場において、「柔の原理」

が自国の伝統的な考え方や行動の仕方と深い関わりを持つという認識は共有されていても、実際にそれを体現した「柔能く剛を制す」動きや戦術を、体育の授業で提示する努力は希薄であると述べている。このことから、相手の力を感じること、柔の原理を理解し「柔能く剛を制す」動きを提示する柔道授業の検討は課題であると考えられる。

そこで本研究では、中学生を対象に相手を感じることに重きを置いた柔道授業を展開し、コミュニケーションスキルと柔の原理の理解の観点からその学習効果に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

1) 調査対象

和歌山市内の W 中学校に在籍する 2018 年入学の生徒 138 名を対象とする。(2 年生)

表 1. 対象者

男	女	計
78	60	138

2) 対象授業

授業期間は 2019 年 9 月 17 日～10 月 7 日。授業時間は 1 回 50 分、計 10 回行った。1 年時に全 13 時間の柔道授業を受講している。

「感じる柔道授業」ということで 1 つ 1 つの技の技能を高めるための練習、柔道の動きの練習において「相手の重心や力を感じることを強調して単元を進めた。また、柔道は筋感覚で相手の力や重心を感じることが大切であるが、どうしても

視覚情報に頼りたくなる。視覚情報を遮断することで筋感覚を最大限に使うことが可能になると考えられる。そのため、筋感覚によって相手を感じる力を養うことを目的とするため、単元の中に視覚情報を遮断した目隠しのプログラムを組み込んだ。単元計画は以下の通りである。

表 2. 単元計画

時	めあて	学習内容
1	柔道の基本的な知識を学び、学習の進め方を理解しよう	・柔道の基本理念 ・学習の流れの確認 ・受身の復習（後受身）と学習（斜め後ろ受身）
2	基本的な投げ方や受け方を覚えよう	・受身（前年度の復習） ・大内刈（前年度の復習） ・体落（前年度の復習）
3		
4	手で相手の動きを感じて、相手についていこう	・技の練習・柔道ダンス ・目隠しプログラム（目隠しあてっこ、肩に手をおいた目隠し歩き）
5	柔道着を通して相手の動きを感じて、相手についていこう	・技の復習 ・目隠しプログラム（お互いに組んだ状態での目隠し歩き、ガイドする生徒のみが襟と袖を持った状態での目隠し歩き）
6	相手の重心を利用して大内刈で投げよう	・一畳柔道 ・技の練習
7	動いて体落で投げよう	・技の練習・動きの練習
8	相手の力を利用して、大内返で投げよう	・返し技の学習（大内返） ・簡易試合（返し技ありの攻防分離型）
9	自分だけの戦術を考えよう	・今までの復習 ・作戦会議 ・簡易試合
10	今まで学習したことを生かして試合を楽しもう	・簡易試合

①目隠しあてっこ（手の感覚を高める）

素手の感覚を養うことを目的としたプログラム。2人1組になり、1人はポーズを決め直立し、もう1人は目隠しをし、ポーズを決めている生徒の回りを手探りで1周し何のポーズをしているのか当てる。本単元では4時間目に実施した。

②目隠し歩き（手の感覚を高める。柔道の組み合った体勢で、相手の力を感じる）

2人1組になり、1人は目隠しをし、もう1人が目隠しをした生徒をガイドし道場を歩く。素手の感覚、柔道着を持っている感覚、柔道着を持たれている感覚を感じることを学習させるため、①目隠しする生徒は、ガイドする生徒の肩に手をおく②お互いに右の相四つで組み合う③ガイドする生徒だけは目隠ししている生徒の襟と袖を持つ。の3パターンをおこなった。本単元では4・5時間目に実施した。

③返し技の学習

嘉納が提唱した精力善用の「相手の力に抵抗せず、衝突の力を避け、敵の力を利用して技を施す」を実践するために「返し技」の学習を積極的に取り入れる。返し技は相手の力や技を施そうとする気を感じ取り、相手の力を利用して投げる技である。本研究では大内刈に対する返技として「大内返」を単元の中で学習した。

④1畳柔道

「1畳柔道」とは1枚の畳の上で互いに引っ張り合いながら、後方へ倒す大内刈をかけて相手を投げるタスクゲームである。相手の重心が後ろにいつているのを感じて大内刈をかけることを学習することを目的とした。ルールは、1枚の畳の中から相手を引っ張りだしたら1点、引っ張り合っているなかで、相手の重心が後ろにかかっていることを利用して大内刈で投げたら5点とし、得点をしたら再び畳の真ん中から始める。攻めと守りを決めて攻防分離型でおこなう。約1分間に多く得点をしたほうが勝ちといった簡易ルールの大内刈で相手を投げることを学習するためのタスクゲ

ームであり、本単元では6時間目に実施した。

⑤柔道ダンス

柔道は相手の重心や力を感じて技をかけたり、相手の技に対応したりすることが重要である。また、柔道において良いとされる動きは「柳に風」や「のれんに腕押し」といった言葉で表されることが多いように、相手に引っ張られたら引っ張られた分だけ自分も動く、相手に押されたら押された分だけ自分も動くように、相手の力に逆らうことなく柔らかい動きが柔の原理に則っている。柔道ダンスでは、お互いに組み合い、動く相手の正面に常に位置取り、柔の原理に則った柔らかい動きを学習させることを目的として単元に取り入れた。

3) 調査内容

(1) 柔の原理定着尺度

有山ら（2015）によって作成された柔の原理の定着度を測る尺度であり、単元の前後で実施する。「氣息を外す動き」と「陰陽の使い分け」の2因子、20項目からなる。「氣息を外す動き」は具体的な動きやテクニックの側面を、「陰陽の使い分け」は戦術選択の側面をそれぞれ客観的・実証的に把握できる。

(2) コミュニケーションスキル質問紙 ENDE II

堀毛（1994）によって作成されたコミュニケーション基本スキルを測る尺度であり、単元の前後で使用する。コミュニケーションスキルの基本スキルである、相手の気持ちを読み取る読解スキル、自分の気持ちを正確に相手に伝える記号化スキル、自分の心をコントロールする統制スキルの3つの下位尺度で構成されている。

(3) 攻防分離型の簡易試合の分析

単元を通して、「柔能く剛を制す」動きが定着しているのか、実際の攻防の中で評価をおこなう。単元最後の10時間目の授業の攻防分離型の簡易試合（試合時間は50秒）において、「柔道ワークシート」として技をかけた回数、実際に投げた回数、相手の技への対応に注目して攻防の動作記録を生徒に記入させた。相手の技への対応にお

いては、体落は「組んだままの姿勢で踏ん張っている」「相手の足を跨ぎかわしている」の2項目、大内刈は「組んだままの姿勢で踏ん張っている」「足をかけられた状態で粘っている」「足を上げてかわしている」「大内返で投げている」の4項目の欄を設け、生徒に記入させた。

3. 結果及び考察

1) 柔の原理定着尺度の変化について

図1. は柔道授業の単元前後における柔の原理定着尺度の下位尺度別（陰陽の使い分け・氣息を外す動き）の得点の変化についてみたものである。陰陽の使い分けにおいては得点の下降がみられ、0.1%水準で有意に低くなっていることが明らかになった。氣息を外す動きにおいては得点の上昇がみられ、0.1%水準で有意に高くなっていることが明らかになった。

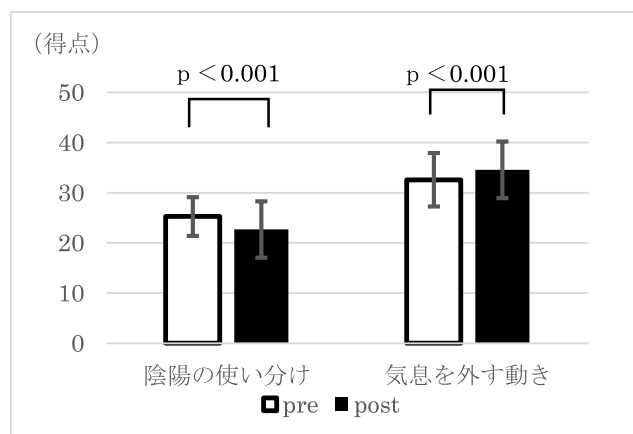


図1. 柔の原理定着尺度の下位尺度別の得点の変化

表3. 柔の原理定着尺度＜陰陽の使い分け＞分析項目

	n	M±SD	p	t 値
pre	108	32.59±5.62		
			***	3.62
post	108	34.56±5.64		

表4. 柔の原理定着尺度＜氣息を外す動き＞分析項目

	n	M±SD	p	t 値
pre	108	25.28±3.86		
			***	6.11
post	108	22.68±5.33		

2) コミュニケーションスキルの変化について ＜総得点＞

図 2. は柔道授業の単元前後における ENDE II の総得点の変化についてみたものである。得点の向上がみられ、0.1%水準で有意差が認められた。

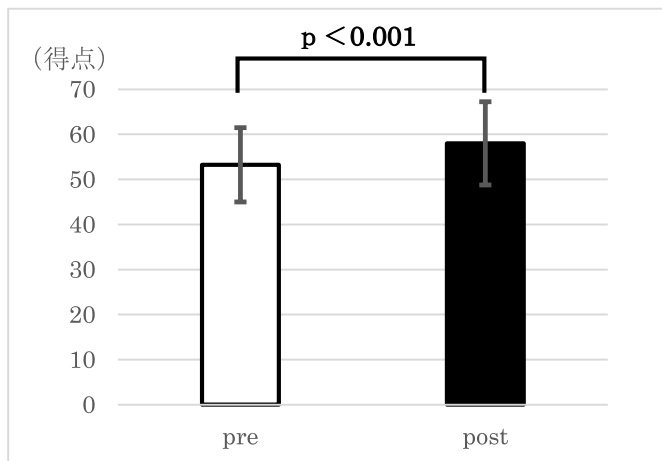


図 2. 単元前後における ENDE II 総得点の変化

表 5. ENDE II 総得点分析項目

	N	M±SD	p	t 値
pre	116	53.24±9.81		
			***	5.47
post	116	57.99±8.97		

＜下位尺度別＞

図 3. は柔道授業の単元前後における ENDE II の下位尺度別（記号化スキル・読解スキル・統制スキル）の得点の変化についてみたものである。すべての下位尺度で得点の向上がみられた。また、自分の気持ちを正確に伝える記号化スキル、相手の気持ちを読み取る読解スキルにおいて 0.1%水準で有意に高いことが明らかになった。

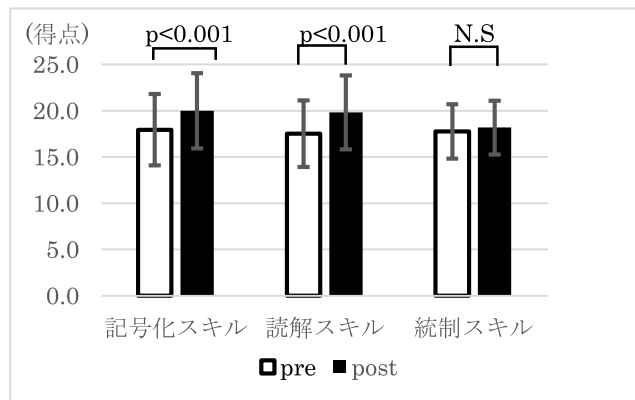


図 3. 単元前後における ENDE II の下位尺度別の得点の変化

表 6. ENDE II ＜記号化スキル＞の単元前後の変化

	n	M±SD	p	t 値
pre	116	17.94±4.45		
			***	5.83
post	116	19.99±4.03		

表 7. ENDE II ＜読解スキル＞の単元前後の変化

	n	M±SD	p	t 値
pre	116	17.53±4.18		
			***	6.29
post	116	19.81±4.03		

表 8. ENDE II ＜統制スキル＞の単元前後の変化

	n	M±SD	p	t 値
pre	116	17.77±3.34		
			0.188	1.32
post	116	18.18±3.15		

3) 攻防分離型の簡易試合の分析について

(1) 体落への対応

図 4 は単元最終の 10 時間目に行った簡易試合全 127 試合（攻防分離型）で、相手の技（体落）への対応を「組んだままの姿勢で踏ん張っている」を「剛の防御」, 「相手の足を跨ぎかわしている」を「柔の防御」として起きた回数を合計したものである。柔の防御が 140 回、剛の防御が 72 回となり、体落に対して柔の防御をした回数の方が剛の防御をした回数よりも多い結果になった。

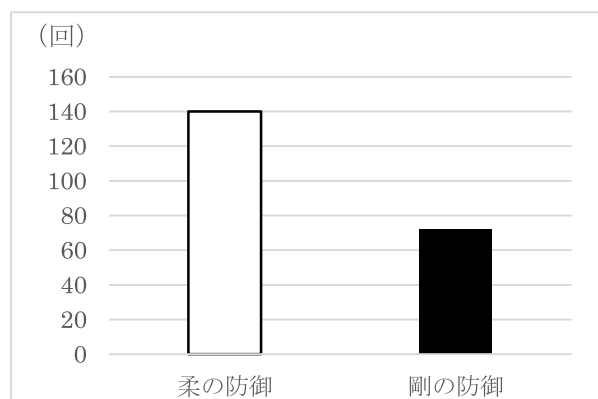


図 4. 簡易試合（攻防分離型）における体落への対応

(2) 大内刈への対応

図5は単元最終の10時間目に行った簡易試合全127試合（攻防分離型）で、相手の技（大内刈）への対応を「大内刈りで投げられている」、「そのままの姿勢で踏ん張っている」、「足をかけられて粘っている」を「剛の防御」、「足をあげてかわしている」「大内返で投げている」を「柔の防御」として起きた回数を合計したものである。柔の防御が143回、剛の防御が81回となり、大内刈に対して柔の防御をした回数の方が剛の防御をした回数よりも多い結果になった。

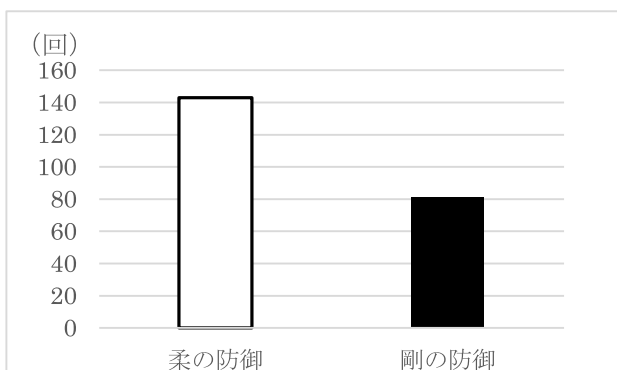


図5. 簡易試合における大内刈への対応

4. まとめ

1) 柔の原理定着尺度

中学生を対象とした10時間の「感じる柔道授業」は、「氣息を外す動き」に関して有意に向上させることが分かった。「氣息を外す動き」は、常に相手に対して力で強圧的に対抗したり圧倒したりするのではなく、「かわす」「そらす」など、相手との氣力やパワーの衝突を避けながら従順な動きを重視して攻防するという特徴的な動きやテクニックに関わるものである。単元を通して「相手の重心や力を感じる」ことを強調し、感じた相手の重心を利用し合理的に技をかけることを一貫してきた。また、逆に相手に自分の重心や力のかかっている方向を知られない柔らかい動きが大切であるとし、相手の動いた分だけ自分も動く「柔道ダンス」を取り入れた。単元9時間目には「自分だけの戦術を考えよう」のめあてのもと、今まで学習したことを生かして一本を取るための戦術を考える

時間を設けた。力任せに技をかけるのではなく、相手の重心や力を利用し、攻めだけではなく防御の戦術として返技で投げるための戦術を考える取り組みをした。これらの「感じて技を施す」、「相手の技をかわす」「柔道の理想とされる動き」の学習が「氣息を外す動き」の向上に繋がったのではないかと考えられる。

しかし、「闘志の表出」や「激しさへの対処」「セルフコントロール」など、場の氣配を読みながら、常に臨機応変に相手の意図の裏や逆を選択するというような状況判断に関わる因子の「陰陽の使い分け」に関しては有意に下がってしまった。本研究では、全ての攻防を攻撃側と防御側に分かれた攻防分離型で起こない、自由形式の攻防は取り入れなかった。自由形式の攻防は、攻防分離型の攻防と比べると、攻撃と防御を同時に考える必要があり、場面選択の機会が増えると考えられる。そのため、授業の中に自由形式の攻防を積極的に取り入れることで状況判断に関わる「陰陽の使い分け」の理解が深まり、柔の原理をより理解できることが期待できる。

2) コミュニケーションスキル ENDE II

中学生を対象とした10時間の「感じる柔道授業」はコミュニケーションスキルを高めることが確認できた。相手の情報を読み取るために視覚情報を遮断した「目隠しプログラム」や、触覚を中心とした五感を研ぎ澄ませ、相手の重心や氣を読み、技を施す「返し技」を取り入れた「感じる柔道授業」は、中学生のコミュニケーションスキルを高めることができると考えられる。また、総得点、各階尺度の中で相手の気持ちを読み取る読解スキルが最も有意に向上した。視覚情報を遮断して相手を感じることや、柔道着を通して相手の重心や力を感じることは「相手の氣」を読むことに繋がり、相手の気持ちを読み取る「読解スキル」を高める要因になったのではないかと考えられる。